

FABES ASTURIANAS

- 1/2 kg. de fabes asturianas (alubias blancas, secas y extrafinas, típicas de la región)
- 50 grs. de jamón.
- 200 grs. de lacón (en su defecto de jamón poco curado), que no tenga hueso rancio.
- 2 morcillas asturianas (secas, curadas al humo).
- 1 o 2 chorizos asturianos (curados al humo de roble).
- 1 dl. de aceite de oliva no usado.
- Sal (si la precisara).

Escoger las fabes, desechando las que tengan motas negras, mal color o cualquier otro defecto. Echarlas a remojo no más de ocho horas si se trata de fabes viejas y menos de ese tiempo si de alubias del año, más tiernas que las otras. El agua será fría.

Poner, asimismo, el lacón y el jamón a remojo (y el tocino, si llevara), pero en este caso en agua más templada.

Previamente se le habrán chamuscado las posibles cerdas y también se habrá pelado la parte más externa que tuviera síntomas de ranciedad.

A morcillas y chorizos les daremos un lavado con agua y cepillo suave, a fin de desbravar un poco el sabor del ahumado y eliminar posible suciedad (las morcillas pueden recibir un remojo previo de una media hora en agua caliente antes de usar, si están poco curadas).

Desechamos todas las aguas del remojo, transcurrido el tiempo indicado.

En cacerola baja y ancha (tartera), echamos las fabes y las cubrimos de agua fresca un par de dedos por encima. Con el recipiente destapado y a fuego vivo llevamos a ebullición.

Enseguida aparecerán espumarajos. Espumaremos bien.

En una sartén habremos desahumado previamente un decilitro de aceite de oliva, en el que, en frío, introduciremos un trocito de pan, que freiremos. Dicho aceite lo añadiremos luego a la tartera, templado.

Desleiremos el azafrán en mortero con un poco de caldo de cocción, tras haberlo tostado en sartén caliente y lo incorporamos a la tartera. Añadimos el lacón y el jamón, procurando que queden hacia el fondo, para que no rompan las fabes en la cocción. Dejar cocer unos cinco minutos con la tartera tapada. Espumar nuevamente.

Añadir chorizos y morcillas (éstas, cerradas con sendos palillos en los extremos). Hervir durante otros cinco minutos y espumar otra vez a continuación. Procurar que la morcilla permanezca siempre encima, para evitar que rompa.

A partir de entonces, empezar la cocción definitiva a fuego lento y cacerola tapada. Rectificar de agua, si fuera preciso. La cocción podrá durar entre dos y tres horas, según vejez y calidad de la faba, así como del tipo de fuego. En todo momento, las fabes estarán cubiertas de agua, uno o dos dedos por encima (pero sólo ellas, no el embutido, que, lógicamente, podrá sobresalir algo).

Vigilar la cocción. De cuando en cuando, si desciende el nivel de agua más de la cuenta, añadir un chorrito de agua fría (esta operación se denomina en Asturias pasmá'les, asustarlas). Asimismo, dar un meneo asiendo la olla por las asas, para evitar que pudieran agarrar. Probar de

vez en cuando una faba para comprobar el punto. Examinar de sal al final de la cocción y rectificar si fuera preciso. Dejar reposar media hora o más con la tartera retirada. Con el reposo (cuanto más, mejor) espesará algo el caldo. Si resultara demasiado suelto, machacaremos algunas de las fabes (seis o diez) con un tenedor en un plato; las mezclaremos con un poco de caldo y las incorporaremos a la tartera, dando un hervor rápido para que haga cuerpo con el caldo del total (añadir por donde hierva, lo mismo para salar).

PRESENTACIÓN

Se puede separar la capa de grasa superior y añadir luego de ella a cada plato la dosis que prefiramos.

Las fabes, con su caldo, saldrán a la mesa en legumbreira de fondo redondeado (de no ser éste así habrá riesgo de rotura de fabes contra los bordes). El compango —nombre que recibe el conjunto de elementos cárnicos— se presentará en larguero: lacón y jamón en gruesos tacos; cada chorizo y morcilla en tres, cuatro o cinco rodajas, según tamaño.

Se puede comer desmenuzado en la fabada, aunque lo más ortodoxo es comerlo como segundo plato, desmenuzado y mezclado todo, llevándolo a la boca con pedacitos de pan, presionando entre el mismo y el dedo pulgar.

Nota:

No introducir nunca ningún tipo de cuchara o cucharón para revolver durante la cocción. Únicamente los meneos señalados para evitar que pudiera pegarse.

Sólo añadir que yo siempre echo una tira de panceta (tocino entretetado) a las legumbres.

BUENOS BLOGS DE COCINA

[¡SIMPLY DELICIOUS!](#)

[AJOBLANCO](#)

[Al amor de la lumbre](#)

[AlsurdelSur](#)

[APRENDIZ DE CHEF](#)

[Asopaipas. Recetas de Cocina Casera.](#)

[Autos clásicos populares](#)

[Blog de cuina](#)

[Buenas Migas](#)

[Cocinándotelo](#)

[Canela y tú](#)

[Caprichos sin gluten](#)

[Caracoles Juan 2](#)

[CHE QUE BO](#)

[Choconata](#)

[Chúpate los dedos con Sonia](#)

[CoCaS de SáBaDo](#)

[Cocidito de mi vida](#)

[Cocina a mi estilo](#)

[Cocina con Ana](#)
[Cocina Con Encanto Noticias Gastronómicas](#)
[Cocina Con Nieves](#)
[COCINA CON....RAQUEL](#)
[COCINA DE LA JANDA](#)
[Cocina de Reyes](#)
[COCINA PARA CELÍACOS](#)
[Cocina universitaria](#)
[Cocina y borda con María](#)
[Cocinando entre Olivos](#)
[Cocinando que es gerundio](#)
[COCINAR SIN MIEDO](#)
[COCINAX2](#)
[COCINICA de Benas](#)
[Cogollos de Agua](#)
[Con las zarpas en la masa](#)
[Con pan y postre](#)
[Cosas que hacer en el tiempo libre](#)
[Creando en la cocina](#)
[DE RE COQUINARIA](#)
[DIARIO DE UN COCINERO](#)
[El bazar de los sabores](#)
[El Blog de Eva - EBEVA](#)
[EL CAPRICHOS DE HELENA](#)
[El invitado de invierno](#)
[El Macus](#)
[El olor del café](#)
[El puchero de Nora](#)
[El rinconcito de Maryam](#)
[En el horno de mi abuela](#)
[En Guete!!!](#)
[Entre alacenas y fogones...](#)
[Escuela de Cocina Javier Vilchez](#)
[Espe Saavedra](#)
[Foro Granatensis de vino y gastronomía](#)
[GastroAdiKta](#)
[GUISAILLO PAPA](#)
[Hortus Hesperidum](#)
[Kanela y Limón](#)
[Kesito](#)
[Kon fusión - Cocina](#)
[La cocina de mi abuelo](#)
[La Cocina de Pandora](#)
[La Cocina de Sara](#)
[La Cocina de Verónica](#)
[LA COCINA PLURAL](#)
[La cocinera de Bétulo](#)
[LA CUCHARA CURIOSA](#)
[La Llosa de El Barcenal](#)
[La Metáfora](#)

[Las Recetas de Marichu... y las mías](#)
[Las recetas de Triana](#)
[Lazy Blog](#)
[Llevant](#)
[Lola en la cocina](#)
[LOS INVENTOS DE CARMELA](#)
[Los pecados de Adán](#)
[L'EXQUISIT](#)
[Marta's Kitchen and Co.](#)
[Marujas Primerizas](#)
[María en esencia](#)
[MARÍA PIMIENTOS](#)
[Mi capricho Jamie Oliver](#)
[Mis recetas dulces y saladas](#)
[Mis recetas favoritas](#)
[No soy experta en cocina](#)
[O Bandullo](#)
[Olor a jazmín](#)
[Palabras de aquí](#)
[PERRUNILLA](#)
[Quiero ser super famosa](#)
[Recetas de mamá](#)
[Recetas de Marlis](#)
[Recetas Trucos y Tips](#)
[RECETINES ASGAYA](#)
[ReZeditas](#)
[Rústica](#)
[Sabores de Viena](#)
[Salseando en la cocina](#)
[SOLDAGE - Días de Sol](#)
[Tumba-ollas y hambrientos](#)
[Una tortillina de un huevo](#)
[Va de cocina...o algo parecido.](#)
[Vegetal... y tal](#)
[Viver 100 gluten, sem lactose](#)
[Gabriela, clavo y canela](#)

LIBROS DE COCINA ANTIGUOS

[L'Art Du Cusnier, A. Beauvilliers, año 1824 \(Nueva inserción 24-8-09 - en Francés\)](#)

[El Cocinero Universal, A. de Nait \(Vindex\), Año 1911](#)

[El cocinero Práctico, Anonimo, Edit. Saturnino Calleja, año 1892](#)

[La cocina practica de Manuel Mª Puga y Parga \(Picadillo\), La Coruña 1908](#)

[Cocina práctica, Cuaresma por P. L. Lasus, Barcelona 1905](#)

[Libro de guisados, manjares y potajes, intitulado Libro de Cocina de Ruperto Nola año 1529](#)

[Tratado de confituras de Nostredamus año 1552. A partir de la página 61 versión en castellano.](#)

[Libro del Arte de Cozina, compuesto por Domingo Hernández de Maceras, cocinero en el Colegio Mayor de Oviedo de la Ciudad de Salamanca, año 1607](#)

[Nuevo arte de cocina, sacado de la escuela de la experiencia por Juan Altamira, año 1758](#)

[Arte Cisoria o tratado del arte de cortar del cuchillo, que escribió Don Enrique de Aragon, Marques de Villena. Año 1766](#)

[Arte de Repostería de Juan de la Mata edición del año 1791](#)

[El consejero doméstico, de M.M., Santiago 1880](#)

[Novísimo Diccionario. Manual del Arte de cocina, Anónimo 1854](#)

[Tratado de la conservación de las sustancias alimenticias, Anónimo, Edt. V. De D. Agustín Roca año 1832](#)

[Manual del cocinero, cocinera, repostero,Traducido por D. Mariano Rementería y Fica. Año 1837](#)

[El confitero moderno de José Maillet año 1851](#)

[Nuevo Arte de Cocina, por uno de los mejores autores en el arte, Imprenta Torras, año 1864](#)

[El Cocinero Español y la Perfecta Cocinera por Guillermo Moyano, 1867](#)

[Cartilla de Campo de Pedro Fernández Niño. Santiago de Chile año 1867](#)

[La Gran Economía de las Familias por Un Gastrónomo Jubilado, Madrid 1869](#)

[El Libro de Las Familias, Novísimo manual práctico de la cocina española, editado en 1881 Librería de Leocadio López, Madrid,](#)

[El Libro de las Familias, Nuevo Manual de Cocina. Anónimo, Valparaiso año 1882](#)

[Cocina ecléctica de Juana Manuela Gorriti, Año 1890](#)

[Novísimo Manual de Confitería, Pastelería, Repostería y Cocina de G.E. y C. Año 1891](#)

[El Arte Culinario, tratado práctico y completo de cocina, pastelería y repostería por Adolfo Solichón año 1900](#)

[Manual de la cocinera, Nuevo tratado de cocina, repostería y pastelería prácticas. Anónimo, edit. Calleja. Año 1901](#)

[El Cocinero Universal de A. De Nat \(Vindex\) 8ª Edición. Año 1911](#)

[Ayunos y Abstinencias, Cocina de cuaresma. por I. Doménech y F. Martí, Año 1914](#)

[El Arte Culinario de Francisco Figueredo 8ª Edición. Año 1914](#)

[El Cocinero Americano por Ignacio Doménech año 1917](#)

[Carmencita o La Buena Cocinera por Dª Eladia Vda. de Carpinell año 1919](#)

[Volver a la página principal](#)